

朝の15分エクササイズ！

～コロナに負けない体づくりを目指して～

サンパウロ日本人学校のみなさん、家で元気に過ごしていますか。みなさんが少しでも健康に過ごし、コロナウイルスに打ち勝てる体づくりにつなげられるように、一緒に体を動かしていきましょう！

☆ 1回の授業の流れ ☆

1. はじめに ⇒ 2. 本時のテーマの動画の説明
⇒ 3. みんなでやってみよう！（実践） ⇒ 4. まとめ

1. はじめに（2分）

- ・あいさつと出席の確認を含めて点呼を取ります
- ・本時のテーマを発表します



2. 本時のテーマの動画の説明（3分）

- ・本時のテーマに沿った動画を流します
- ・動画を見ながら解説（補足）をするので、それを聞きながら体を動かしてみてください
- ・1日2～3個の動きを行う予定です（新しいものや継続のものも含まれます）

3. みんなでやってみよう！（8分）

- ・回数や時間（タイマー）を意識しながら実践します
- ・みんなの動きを見ながら日本からアドバイスをします

合図は、👍で統一
しよう！

4. まとめ（2分）

- ・本時のまとめをします
- ・次回の予告をします。道具の準備などがあれば伝えますので、準備をお願いします

★
評
価
★

S: A + 積極的に楽しむことができた
A: ポイントを意識することができた
B: 体を動かすことができた

★一週間のエクササイズ（目安）★

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
運動 (トレーニング)	有酸素運動	体幹トレーニング	ペアトレーニング	有酸素運動	体幹トレーニング
内容	「タバタ式トレーニング」や「ラジオ体操」などを参考に体を動かします	その日のテーマに沿ったトレーニングをします	道具を使って2～3人で協力しながら体を動かします	「タバタ式トレーニング」や「ラジオ体操」などを参考に体を動かします	その日のテーマに沿ったトレーニングをします

* 期間の延長によっては、内容は随時変えながら行っていきます！